



(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
<p>LOS DÍAS DE FRUTA SE DARÁ LECHE COMO ACOMPAÑAMIENTO</p>				<p>1 Lentejas a la jardinera Abadejo a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>2 (***) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>3 (***) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta</p>	<p>Kcal: 662 HC: 87 Prot: 38 Lip: 20</p>
<p>4 Menestra de verdura salteada con jamón Filete ruso con patatas dado Yogur y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>5 Arroz tres delicias Ventresca de merluza a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos</p>	<p>6 Crema de calabaza con picatostes Pollo a la plancha con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>7 Espirales gratinados Tortilla de espinacas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos</p>	<p>8 Alubias blancas estofadas Palometa con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p>	<p>9 (***) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>10 (***) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>Kcal: 657 HC: 78 Prot: 31 Lip: 26</p>
<p>11 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con lechuga y zanahoria Helado y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>13 Paella mixta Huevos revueltos con picadillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>14 Alubias pintas estofadas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Lácteos</p>	<p>15 Ensalada alemana Merluza con mojo picón con guisantes salteados Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>16 (***) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>17 (***) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>Kcal: 743 HC: 87 Prot: 31 Lip: 31</p>
<p>18 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con verduras salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta</p>	<p>19 Lentejas a la riojana Merlán a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p>	<p>20 Canelones de carne Tortilla francesa con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>21 <b>COMIDA ESPECIAL</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>22 (***) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>	<p>23 (***) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>24 (***) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcal: 692 HC: 73 Prot: 38 Lip: 30</p>
<p>25 (***) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta</p>	<p>26 (***) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>27 (***) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>28 (***) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p>	<p>29 (***) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>	<p>30 (***) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>		<p>Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>